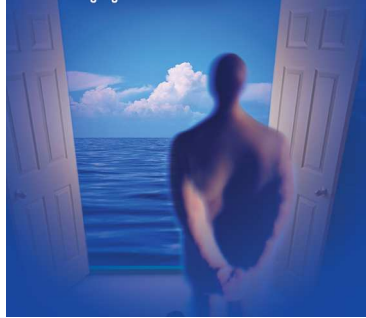




Лаванда
Нимбрук

ТАЙНЫ ПОДСОЗНАНИЯ



Лаванда Нимбрук

Тайны подсознания

*Текст предоставлен издательством
Тайны подсознания / Лаванда Нимбрук.: АСТ; Москва; 2009
ISBN 978-5-17-056931-1*

Аннотация

Эта книга рассказывает о том, как понять собственное подсознание и с ним работать. Как правило, это можно сделать, научившись проникать в собственные сны и решая свои проблемы внутри подсознания, во сне. Еще один вариант – научиться вызывать подсознание из «черного ящика» и вводить в него рациональные элементы, то есть поставить его под дневной строгий контроль.

В книге вы найдете методики, которые помогут легко и просто освоить основные практики управления подсознанием и помочь себе жить более полноценной и счастливой жизнью.

Содержание

Вступление: Хочу быть счастливым	5
Часть первая. Магия сновидения	7
Дневное и ночное сознание	7
Сны, которых мы не помним	10
Тайна кошмаров	13
Вещие сны (сны-предупреждения, сны-откровения)	15
Лунатизм	17
Сны, которые изменяют реальность	19
Учимся запоминать сны	21
Дневник сновидений	23
Учимся правильно засыпать	27
Усиление ясности сна	29
Ориентация во сне	30
Детализация сна	31
Перемещения во сне	33
Конец ознакомительного фрагмента.	34

Лаванда Нимбрук

Тайны подсознания

© Л. Нимбрук, 2008

© ООО «Издательство «Сова», 2008

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

©Электронная версия книги подготовлена компанией ЛитРес (www.litres.ru)

Вступление: Хочу быть счастливым

«Хочу быть счастливым!» – как часто вы произносите эту магическую формулу? Думается, что нередко, однако... да, не получается. С одной стороны, вы желаете получить воплощение мечты, а с другой – мечты остаются всего лишь мечтами. Можете хоть сто раз в день повторять про себя, что хотите быть богатым и здоровым, – ничего из этого не получится. Каким вы были, таким – увы – и останетесь: вы не найдете миллион долларов в чемоданчике у своего подъезда, не превратитесь в роковую красавицу или самого умного человека на земле...

Однако для счастья не нужны миллион долларов в чемоданчике у подъезда, невероятная красота или неординарный ум. Быть счастливым – для каждого человека индивидуальное понятие, каждый видит свое счастье по-своему. Хотя в чем-то все рецепты счастья немного похожи: быть успешным, удачливым, здоровым, иметь возможности реализовать себя как личность. Но само по себе это никогда не произойдет. Быть счастливым – это, если хотите, наука. Чтобы быть счастливым, нужно уметь заглядывать внутрь себя и всегда принимать правильные решения, то есть всегда осознавать собственные действия и делать только то, что вам полезно.

Наверное, не раз вы задавались вопросом: а почему в детективных фильмах подозреваемого спрашивают, осознавал ли он собственные действия? «Нет, – пытается вывернуться преступник, – не осознавал, находился в состоянии аффекта», то есть чувства явно затмили разум, и преступление подозреваемый совершал как бы на автопилоте, руководствуясь одними лишь побуждениями.

Но почему для преступника так важно доказать, что у него было состояние аффекта и что же это за состояние? Важно, потому что, по юридическим нормам, преступник, не осознающий своих действий, подлежит менее строгому наказанию, а иногда никакому. Знающий всегда ссылается на состояние аффекта, от аффекта ему большая выгода. В этом состоянии, согласно медицине, человек не может контролировать ситуацию, он действует точно во сне. Еще ни один суд не посадил на электрический стул убийцу-лунатика. Самое полезное, что суд в таком случае может сделать, – отправить его к доктору. Один из лунатиков убил не менее восьми человек, но так и не был помещен в тюрьму, его отправили к психиатрам. Женщины, убившие мужей в состоянии аффекта, тоже нередко избегали судебного преследования. Такое это волшебное состояние, снимающее груз вины за содеянное.

Мы, конечно, не преступники, а нормальные люди. Но иногда мы тоже впадаем в состояния, очень близкие и к лунатизму, и к аффекту. В этих случаях мы действуем, помимо нашего рационального мышления. И нам могут открыться какие-то тайны мира, либо на нас нисходит озарение или вдохновение, либо вдруг мы детально видим будущее. Откуда эти знания вдруг берутся?

О, искать источник знаний долго не придется. Этот источник заключен в нас самих и называется подсознанием, то есть тем, что лежит за нашим сознанием, спрятано в нашем мозге, только... в нормальной жизни подсознание лежит в «черном ящике» и надежно «закрывается» на ключ, а ключ выброшен. Поэтому-то, хотя мы все знаем наперед, не можем несколько повлиять на течение нашей жизни. Мы убеждены, что будущего не знаем. Мы его и не знаем, хотя некая наша часть о нем прекрасно осведомлена, но эта часть – тайна для нас самих.

Через подсознание мы можем воздействовать и на состояние своего тела, но... теоретически. И на развитие событий... теоретически.

А что если вскрыть наш «черный ящик» и научиться пользоваться его тайнами? Человек, умеющий это, по сути, равен Богу. Но он должен не только уметь получать информа-

цию, но и воздействовать на свое подсознание, управлять им по собственному желанию и при помощи своего сознания. Это непросто. В противном случае, если подсознание выпущено на свободу, а мы не можем с ним совладать, происходят такие явления, как состояния аффекта и лунатизм. «Автопилот» в действии, часто небезопасном для окружающих.

Эта книга рассказывает, как понять свое подсознание и с ним работать. Как правило, это можно сделать, научившись проникать в собственные сны и решая свои проблемы внутри подсознания, во сне. Еще один вариант – научиться вызывать подсознание из «черного ящика» и вводить в него рациональные элементы, то есть поставить его под дневной строгий контроль. В книге вы найдете методики, которые помогут легко и просто освоить основные практики управления подсознанием и помочь себе жить более полноценной и счастливой жизнью. Недаром древние говорили: «Познай самого себя». Самая большая тайна власти над миром заключена внутри нас самих. И только полностью научившись управлять собой, можно стать хозяином собственной судьбы.

Мы начнем обучение с развития собственной интуиции и с работы по контролю над дневным сознанием, чтобы по ступеням спускаться все глубже и глубже, открывая в себе неожиданные источники знаний и развивая способности, о существовании которых мы даже не подозревали.

Вместе с работой по расширению сознания вы освоите основные методы биоэнергетики, ибо никакая работа с подсознанием не будет полноценной без развития способностей нашего тела: ведь тело и сознание не враги друг другу, а нерасторжимое единство, и жизнь без тела в чистом духе в реальном мире невозможна. Научившись управлять телом, автоматически мы улучшаем и работу нашей виртуальной части, своего рода энергоинформационного тела, которое привыкли называть духом. А когда тело и дух пребывают в гармонии, жизнь становится счастливой и дающей удовлетворение.

Пойдем тропой истины? Вы готовы?

Часть первая. Магия сновидения

Дневное и ночное сознание

Когда-то моя двоюродная сестра стала видеть странные сны. Иногда ей снилось, что она заходит в соседний магазин и покупает там какие-то продукты, иногда – что она отправляется в туристический поход, иногда – что она получает неожиданный и желанный подарок... Такие сны видят многие. Но особенностью ее снов было то, что они всегда имели продолжение в реальной жизни. Она заходила в магазин и неожиданно покупала то, что рекомендовал сон, уезжала в турпоход, хотя прежде этого не планировала, и даже получала те самые подарки, о которых мечтала. Сначала она воспринимала свои сны спокойно, немного над ними шутила, а потом стала панически бояться. Она стала думать, что кто-то внушает ей во сне, чего ожидать от будущего. Сбывавшиеся позже сны требовали разгадки.

А хуже всего то, что спустя какое-то время она стала не только видеть такие сны, но и слышать некий голос, который стал ей давать советы – что делать, чего не делать. Как начитанный человек, она точно знала, что голоса, звучащие в голове, штука отвратительная, это симптом шизофрении. И тогда она, собрав остатки мужества, отправилась на прием к психиатру.

– И что же, – спросил ее доктор, – голоса вам внушают что-то плохое?

– Нет, – удивилась она. – Ничего плохого, напротив, только хорошее, но...

– Тогда что же вас беспокоит?

– Как что? Они же звучат в моей голове! Иду я по улице и вдруг слышу: зайди и купи капусту и морковь, сваришь вкусный суп. Или же я собираюсь за продуктами, а голос говорит: сегодня лучше немного поголодать.

– И вы следуете советам своих голосов?

– Следую.

– А почему?

– Я неожиданно понимаю, что именно этого мне и хочется. А если я не прислушаюсь к советам своего «голоса», то получается только хуже. Либо еда мне не кажется аппетитной, либо случаются неприятности...

– Какие неприятности? – удивился доктор.

– Недавно не послушала его, решила погулять в парке и подвернула ногу, словно кто-то меня толкнул.

– То есть кто-то невидимый вас толкнул?

– Нет, было сыро, и я поскользнулась...

– А голос предупреждал, что вы получите травму?

– Нет, просто не рекомендовал прогулку в парке.

– Почему?

– Не знаю.

– А что рекомендовал?

– Посидеть дома с книгой...

К счастью, доктор оказался мудрым человеком. Он не обнаружил шизофрении у моей двоюродной сестры. Он просто объяснил ей особенности устройства нашего мозга, и поразившие у нее появление странных снов и звучащих в голове «голосов».

– Вы совершенно нормальный человек, – сказал ей доктор. – И ваши сны и голоса не имеют никакого отношения к психическим отклонениям. Просто с вами говорит ваше подсознание. Обычно люди с ним не умеют общаться, а вы умеете.

– Но ведь я читала, что голоса – это признак раздвоения личности...

– Не в вашем случае. Личность у вас как была целостной, так и осталась. Но каким-то образом вы смогли связать дневное сознание с подсознанием. И как я понимаю, процесс происходил постепенно. Сначала вы стали видеть особенные сны, а потом появился и голос. Очевидно, сны заставили вас внимательно посмотреть внутрь себя, и у вас это получилось. Скажите, ведь сны стали появляться после какого-то происшествия?

– Да, – вспомнила она, – я попала в автомобильную аварию, повреждений не получила, но очень испугалась.

– Вот вам и начало вашей истории с «голосами». Ваш страх каким-то образом заставил навести мост между сознанием и подсознанием.

Доктор абсолютно прав. Наш мозг организован особым образом, он имеет два полушария. Одно полушарие отвечает за логическое мышление, другое – за образное. Одно полушарие отвечает за обоснование наших действий, проводит над ними контроль, и, когда мы говорим: «Я так решил», «Я это сделал таким образом», мы имеем в виду, что осознаем свои решения и поступки, и если потребуется, то сможем восстановить очередность наших мыслей или действий.

Другое полушарие нам никакого отчета о своей работе не дает, и мы этой работы не видим. Но именно оно контролирует то, что мы называем бессознательными действиями. Например, оно собирает информацию о состоянии нашего тела, незаметно для нас контролирует такие процессы, как обмен веществ или дыхание, но отчетов мы не получаем, если процессы проходят более или менее нормально. И только в том случае, если выявлено явное нарушение, создающее угрозу для жизни или здоровья, мы реагируем. Причем сигнал об опасности доводит до нас уже другое полушарие, на понятном нам языке логики.

Одно полушарие – логическое – работает с нашим сознанием. Другое – с подсознанием. И у большинства людей связи между этими двумя полушариями развиты довольно слабо. Вот и получается, что огромный массив информации не попадает в наше поле зрения. А между тем это очень важный массив. Ведь подсознание фиксирует абсолютно все, что с нами происходит, оно тоже дает мозгу отчеты, но мы и представления о них не имеем.

Когда моя двоюродная сестра вопреки совету своего голоса отправилась на прогулку в парк, она получила травму. Почему? Подсознание «знало», что она подвернет ногу? Нет, но, честно обработав информацию о погоде (только что прошел дождь), состоянии дорожек в парке (много выступающих из земли корней, неровностей почвы), скользкой подметке прогулочных туфель и манере моей кузины ходить, не глядя под ноги, подсознание сделало вывод: после дождя на тропинках в скользкой обуви легко получить травму. Этот вывод и прозвучал в голове сестры как совет не гулять в парке, а почитать дома книжку.

Обычно люди таких предупреждающих слов не получают. Но у моей двоюродной сестры после дорожной аварии каким-то образом изменилась работа мозга. Она стала ощущать (слышать) работу своего подсознания. Смеею вас заверить, явление это не такое уж редкое: некоторые люди, с особо чувствительной психикой, имеют такие способности с рождения, другие получают их «в виде подарка» после травмирующих событий, но практически все обладают этим даром в моменты, когда сознание перестает блокировать подсознание. А происходит это во время нашего с вами сна.

Проще всего перекинуть мостик между сознанием и подсознанием, если попытаться заглянуть в тайную мастерскую сновидений. Так что в этой части книги мы поговорим о

наших снах и о том, как научиться использовать наши ночные видеофильмы для улучшения дневной жизни.

Сны, которых мы не помним

- Я совершенно не высыпаюсь, – жалуется доктору человек.
- Вам снятся кошмары?
- Нет, я не помню своих снов, но утром встаю абсолютно разбитым. Говорят, что во сне плачу или кричу.

Это очень распространенное явление. Многие люди испытывают во сне страдание и страх, но после пробуждения не могут ничего рассказать. У них не остается ни малейшего воспоминания о сне, кроме ощущения разбитости и усталости или плохого настроения. Причем забываются не только плохие сны, но и хорошие. И лишь незначительная часть сновидений, те сны, которые мы видим на границе пробуждения, остаются в нашей памяти. Но мозг работает все время, которое мы спим. Во время сна происходит активный обмен информацией между двумя частями нашего сознания, просто мы тут же забываем об этом. Почему? В основном потому, что сознание не любит заполнять себя лишней информацией, оно оперирует выводами.

Если сознание считает, что информация не имеет жизненно важного значения, эта информация сохраняется в мозге, но не используется: она как бы не нужна. Другая причина в том, что информация из сновидений записана на языке подсознания, который сильно отличается от языка дневного сознания, выражается в образах и ощущениях. Поскольку сознание им не оперирует, то оно и не запоминает сны. Для сознания сон – это ночная мастерская, в которой происходит отработка жизненных сценариев. В этом царстве подсознания тело и мозг удаляют все, что им мешает или не нужно, готовят нас к пробуждению и реальной жизни. Подсознание проигрывает наши дневные ситуации и помогает преодолеть те или иные психологические проблемы, лучше овладеть какими-то навыками и восстановить правильную взаимосвязь между клетками нашего тела. Если ему это удастся, мы просыпаемся здоровыми и полными сил, то есть осознаем, что во сне хорошо отдохнули. Если ему это не удается, то встаем мы совершенно разбитыми и уставшими.

Иногда мы даже помним такие сновидения.

– Я всю ночь трудился на шахте и толкал перед собой вагонетки. На лице была черная пыль, и я очень устал...

– Всю ночь я составлял годовой отчет и делал ошибку за ошибкой, и мне приходилось все время считать в столбик, потому что калькулятор перестал работать...

– Я всю ночь вел спор со своим начальником и ничего не мог ему доказать...

Подсознание смогло связаться с дневным сознанием и сообщить ему, что ваше поведение и ваши реакции делают вас уязвимыми и могут принести вам неприятности, но оно смогло только повторять одну и ту же сцену, заостряя на ней внимание. Поскольку решение найдено не было, то и сон не принес отдыха. Мы считаем такой сон бессмысленным, хотя в нем заложен особый для нас смысл: нам необходимо что-то изменить, чтобы утомительные сны прекратились, причем изменить в реальной жизни. Но чаще всего сон подсознания остается непонятым и не услышанным дневным сознанием, и мы просто не помним таких снов.

Запомните: только во сне все люди, независимо от типа мышления, пользуются в равной мере информацией из сознания и подсознания. Только во сне снимается блокировка между полушариями головного мозга, и мы можем свободно оперировать всей информацией. Сон, по большому счету, необходим организму не только для отдыха и восстановления

сил, но для психической коррекции поведения, для усвоения уроков прошедшего дня, для осмысления полученного опыта и выработки стратегии будущего поведения.

Замечено, что люди, которые с трудом входят в фазу быстрого движения глаз (так называется тот период сна, когда человек видит сновидение), хуже адаптируются и в нормальной жизни. Ученые проводили немало опытов, когда разными способами лишали людей этой фазы сна: либо будили их в момент вхождения в сновидения, либо не позволяли вообще заснуть, – и испытуемые становились медлительными или, наоборот, слишком взвинченными, неадекватно реагировали на раздражители, с трудом вспоминали какие-то известные вещи, им было тяжело учиться, они плохо могли использовать полученный ранее опыт, обычные несложные действия вызывали у них неуверенность в себе, при расчетах они постоянно сбивались, а ответы на вопросы требовали у них гораздо больше времени, чем у тех, кто спал полноценным сном.

Что же происходит во время фазы быстрого сна? Именно в этом периоде сна мозг начинает так называемую «обработку данных». Она подключает все органы чувств – слух, зрение, осязание, обоняние, вкус, но задействуются они не на реально существующих объектах и в ситуациях, а на сложных построениях подсознания, часто даже на абстрактных комбинациях, не имеющих ничего общего с реальностью. В ходе сновидений воссоздается та или иная психологически сложная ситуация, которая не получила правильного разрешения в дневное время. Такая корреляция позволяет снимать напряжение и стрессы. Если бы мы не видели снов, то возникла бы такая серьезная эмоциональная перегрузка, которая могла бы привести даже к смерти.

Во время сна мы получаем «тайную», а проще сказать, недоступную в другое время суток, информацию. Эта информация может касаться дневных событий, состояния организма, нашего прошлого и будущего. Однако осмысление этой информации бывает затруднительным после пробуждения, потому что мы ее получаем не в четком, логическом виде, как днем, а в запутанной системе образов разного характера – зрительных, слуховых, осязательных и др. Причем система образов формируется у каждого своя, в зависимости от интеллекта, пристрастий, возраста, пола, мышления.

У людей с логическим мышлением сновидения более формальны, схематичны, лишены насыщенных тонов, чаще черно-белые, абстрактные, основное значение в них придается вербальному ряду и зашифрованному вербальному ряду, который накладывается на зрительный и создает своеобразные фигуры-идиомы. У людей с художественным мышлением сны яркие, музыкальные, сложно структурированы, очень кинематографичны, хотя образы в таких сновидениях могут ничего общего не иметь с реальностью.

Язык сновидений строится по принципу ассоциаций.

В реальной жизни ковер может быть только ковром, собака – собакой, а глаз – глазом. В снах, в силу их малой временной протяженности (а фаза быстрого движения глаз длится недолго) и огромного количества используемой информации, приходится оперировать как бы сразу несколькими десятками файлов. Результат такой перегрузки операционной системы – формирование другого типа образов. Рассмотрим, какие есть принципы создания образов.

Сложение. Это значит, что мозг, обрабатывая несколько файлов одновременно, накладывает несколько картинок, и в результате мы получаем конечный результат – единый образ, сложенный из деталей, принадлежащих нескольким предметам или персонажам.

Другой принцип – *вычитание*, когда из уже имеющегося полновесного образа реальности убираются какие-то существенные черты.

Третий принцип – *мультипликация*, то есть увеличение числа одинаковых объектов. Четвертый принцип – *идиоматизация*, то есть превращение вербальных понятий в зрительные; часто таким принципом обладает детское мышление, когда в силу незнания речевых

оборотов ребенок трактует их в «прямом смысле». Все вы видели, вероятно, мультфильм, где у человека висела на ушах повешенная кем-то лапша, где холодильник пускали налево, и он честно поворачивал туда, да и сами вы можете прекрасно вообразить, что такое, когда «все коту под хвост» или «хоть кол на голове теши». Во время сна эти слова, которые днем мы произносим не задумываясь, обрастают образами, причем происходит это очень основательно, каждое слово в таком обороте оживает, и в результате складывается совершенно фантастическая картинка.

Пятый принцип – *выделение главного*: в снах главное обязательно иначе окрашено или озвучено, оно может быть увеличено в размерах, обведено контуром и т. д. Исследуя сны невротиков, ученые обнаружили, что их страхи занимают угрожающе много места в сновидениях. Если у невротика существует какая-то проблема, то именно во сне она становится буквально центром мироздания: любая ошибка вырастает до глобальных масштабов, а фигура самого человека или его «заместителя» во сне уменьшается. Так создается «перекошенное» сновидение, в котором личность человека принижена. Но и у здоровых людей важные проблемы обязательно как-то выделены или обозначены.

Шестой принцип – *шифровка наставлений*. Любой сон имеет свою «мораль», то есть если он пытается ввести нас в круг проблем данного человека, то результатом становится «постановление» о том, как проблему решить. Если человек не может этого сделать ни в жизни, ни во сне, иначе говоря, оказывается психологически не готовым к решению проблемы, то ему снится, что он бежит от чего-то. Большинство снов с преследователями и преследуемыми – как раз сны о проблемах, которые не разрешить. В тех снах, где решение найдено, появляется либо знак, либо «закадровый голос», либо внезапное изменение хода сюжета, то есть дается в зашифрованном виде рекомендация, как лучше решить проблему в действительности.

Седьмой принцип – *изменение течения времени*. Оно может быть замедленным или ускоренным, иногда дискретным, то есть сюжет двигается по ступенькам, в него вклиниваются другие сюжеты. Часто за короткий промежуток сна человек проживает целую жизнь.

Восьмой принцип – *десинхронизация*: сон кажется хаотичным, поскольку изменилось расположение событий во времени; причина и следствие меняются местами, и в результате все, что должно было протекать между ними, перемешивается между собой вне логической последовательности.

Девятый принцип – *изменение структуры предметов*: свойства хорошо известного вам вещества во сне оказываются иными; так появляются дома, которые можно есть, кирпичи, которые растворяются в воде, жидкие деревья и твердые напитки.

Десятый принцип – *конкретизация абстрактных понятий*, очень распространенное во сне явление. Только во сне вы можете увидеть образы вместо абстрактных понятий – чисел, формул, каких-то расчетов. Известный факт, что Кеккуле, химик, разгадавший структурную формулу бензола, видел во сне змею, схватившую себя за хвост: именно такую круговую структуру имеет бензол. Проснувшись, знаменитый химик бросился к листу бумаги и тут же изобразил молекулу бензола.

Тайна кошмаров

Сны, которые мы превосходно запоминаем, чаще всего кошмарные. Запоминаем мы их обычно потому, что неожиданно просыпаемся в полном ужасе от собственного крика или слез. Это внезапное пробуждение и помогает нам их не забыть. Через некоторые кошмарные сны мы проходим без пробуждения и тогда их не помним. Вероятно, мы смогли эти кошмары преодолеть самостоятельно, не прибегая к пробуждению как к единственному способу остановить «плохое кино».

– Мне снилось, будто я оказалась в каком-то диком, первобытном лесу. Почему-то я маленькая девочка и одета в красный сарафан, в руках у меня корзинка, в нее я собирала ягоды. Лес вокруг сначала казался солнечным, но таким тихим, точно чего-то ожидал. И мне, несмотря на теплую погоду, было очень холодно. От каждого шороха я вздрагивала, но обернуться очень боялась. Вот так и шла – без тропинки, перебираясь через колючие кусты, трясясь от страха. И наконец впереди показалась открытая поляна. В этот момент я обрадовалась, что лес кончился, и побежала вперед. И вот я на поляне. Сверху льется яркий и очень холодный свет. На поляне лежат белые от времени скелеты. И с другой стороны поляны появляется движение. Мне навстречу идет что-то большое, тяжелое, неумолимое. Вот ветки раздвигаются, и я вижу огромный красный глаз. Я не могу пошевелиться. А оно начинает вылезать из кустов. Ветки ломаются и хрустят, за глазом появляется часть морды, черная, и я вижу пасть. Огромные белые клыки, с них капает кровь. В этот момент я проснулась. На мой крик сбежались все домашние...

– Я иду по ночному городу. Сначала все очень красиво и спокойно. Мосты разведены. Над водой легкий ветер, яркие фонари, где-то играет музыка. Я кого-то ищу, но кого, во сне не помню. Почему-то я ищу его около реки и всматриваюсь в каждый корабль, который проходит по воде мимо меня. Все корабли яркие, в огнях и с флажками, почему-то они несовременные, все с парусами. От ярких огней паруса вспыхивают разноцветными бликами. Проходит один, второй, пятый, десятый, и я понимаю, что одиннадцатого уже не будет и мне необходимо вернуться. Мне это совсем не нравится, но во сне я поворачиваюсь спиной к реке, и тут же все изменяется. Исчезают фонари и свет, впереди лежит черный и узкий переулочек, я ежусь от холода и начинаю путь по переулочку. Он извилистый и какой-то сырой, и сколько ни иду, он не кончается. Ни одно окно не горит. Ни одна дверь не открывается. Нигде нет ни одного человека. Вдруг я слышу, как далеко бьют часы. И от каждого удара у меня замирает сердце. И как только часы проббили двенадцать, за спиной я слышу чьи-то осторожные шаги, в испуге оглядываюсь и вижу, как из-за поворота под слабым лунным лучом тянется рука, и в этой руке зажат кривой и огромный нож. Тут я понимаю, что это меня выследил убийца и сейчас он меня настигнет. Я бегу, но спотыкаюсь и падаю. И вижу, как надо мной высоко поднимается этот нож и неумолимо ко мне приближается. В этот момент я кричу и просыпаюсь...

В сне-кошмаре человек обычно просыпается либо в момент наивысшего ужаса, либо в момент смерти героя сновидения. Если герою сновидения отрубает голову на эшафоте, тот, кто это увидел во сне, просыпается от ужаса и долго не может перевести дыхание. Но кошмар – не вещий сон, он ничего не расскажет о будущем и ни о чем не предупредит. Все кошмары связаны с решением дневных проблем. К примеру, если у человека что-то не получается с личной жизнью, он делает ошибку за ошибкой, то ему могут сниться кошмарные

сны. Скажу сразу: если он оказывается в силах справиться со своим ужасом во сне, он решит свою проблему и в реальности.

Кошмарные сны нам приносят помощь в решении собственных проблем. Недаром такие кошмарные сны нередко называют «корректорами»: они позволяют корректировать ситуации в реальном мире. Очень часто кошмарные сновидения предохраняют нас от реальных и опасных для здоровья стрессов, подготавливая к опасностям или неудачам; помогают пережить травмирующие ситуации, начиная готовить нас к ним заранее.

А если человек не обращает внимания на кошмарные сны? Тогда они постоянно повторяются. Робкому человеку во сне являются пугающие образы, с которыми он вынужден бороться. И если он постоянно спасается бегством, долгое время ему может сниться один и тот же сон, как бы предлагая решение: сейчас ты перестанешь труситься и повернешься лицом к опасности. И такой сон не отпустит, пока человек не преодолеет страх.

Для меня настоящим кошмаром было видеть во сне урок математики. По какой-то непонятной причине у меня вдруг исчезли и диплом, и аттестат зрелости, и ко мне в дом явился милиционер и объявил, что теперь мне снова придется пойти в школу. И вот я прихожу в школу. Там одни дети, из взрослых только я. Мне мучительно стыдно, что приходится учиться вместе с детьми, но втайне я думаю, что, раз однажды школа была закончена, теперь я смогу доказать свои знания, и меня отпустят из этого класса. Но звенит звонок, и в класс входит учительница математики. Она быстро пишет мелом задание на доске и вызывает меня. Я смотрю на математические символы и понимаю, что ничего не помню о дифференциалах, следовательно, не могу решить и примера. Я потею, по лицу стекают капли, я очень медленно начинаю писать на доске, а за моей спиной хихикают и улюлюкают, и от этого волосы у меня встают дыбом, и я понимаю, что никогда не смогу решить этот проклятый пример.

Пока какие-то проблемы в моей жизни не были преодолены, этот сон повторялся чуть ли не каждые два месяца. Так что сны-кошмары на самом деле обозначают наши проблемы и требуют их решения. Чем быстрее проблема решается, тем быстрее уходят и кошмарные сновидения.

Но всегда ли кошмарный сон говорит о нерешенной проблеме?

Нет, не всегда. Иногда такой сон дается нам как предупреждение. Особенно на это стоит обратить внимание, если вы живете вполне спокойной и счастливой жизнью, а сон вдруг показывает какое-то страшное несчастье.